

GUNA SEMULA MINYAK MASAK

Warna lebih gelap menunjukkan ia kerap kali digunakan menyebabkan kehilangan nutrisi

Oleh **Muhamad Razis Ismail**
razis@hmetro.com.my

Pasca Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) menyaksikan perubahan rutin kehidupan seluruh rakyat Malaysia mengikuti normal baharu dalam usaha memutuskan rantaian Covid-19.

Ketika PKP dilaksanakan ramai dalam kalangan kita perlu bekerja di rumah dan dengan masa yang terluang pelbagai aktiviti dijalankan termasuk memasak dan dekorasi rumah.

Di media sosial muncul pelbagai kumpulan Facebook baharu termasuk yang memfokuskan kepada penyediaan pelbagai jenis makanan.

Ramai juga yang terjejas pendapatan akibat

pandemik ini memulakan perniagaan menyediakan makanan untuk menampung pendapatan keluarga.

Namun, sedarkah kita sejauh mana kebersihan dan keselamatan minyak masak yang digunakan untuk menggoreng atau menumis makanan itu?

Pegawai Penyelidik Institut Penyelidikan Produk Halal Universiti Putra Malaysia (UPM), Nor Nadiha Mohd Zaki berkata, kajian penyelidik universiti itu pada 2018 mendapati bahawa hanya terdapat 50 peratus daripada pengusaha makanan mempunyai kesedaran mengenai penggunaan semula minyak masak boleh membahayakan kesihatan. "Penggunaan semula



WARNA minyak masak memberi petunjuk kekerapan ia digunakan.

MINYAK masak boleh dikitar semula.



MINYAK masak yang rosak boleh menjadi penyebab masalah jantung.



Adalah digalakkan untuk mula menggoreng makanan kering dahulu sebelum makanan basah bagi mengelakkan pertambahan kandungan wap air dalam minyak dan seterusnya menyumbang kepada kerosakan minyak itu

NOR NADIHA

minyak masak adalah langkah penjimatan yang sering dipraktikkan di merata-rata tempat.

"Persoalannya adalah berapa kerapkah minyak masak itu boleh diguna semula?" katanya ketika dihubungi.

Menurutnya, terdapat beberapa tanda jelas menunjukkan minyak sudah rosak dan tidak boleh digunakan.

"Antaranya adalah

warnanya bertukar menjadi lebih gelap dan sedikit pekat.

"Menurut kajian, warna minyak yang digunakan boleh menjadi penanda aras mengenai keselamatan minyak masak kerana ia berkait rapat dengan kekerapan menggoreng dan jangka masa menggoreng.

"Warna yang lebih gelap menunjukkan minyak kerap kali digunakan atau digunakan untuk masa yang panjang menyebabkan minyak kehilangan segala nutrisi," katanya.

Mengulas lanjut, minyak yang dipanaskan terlalu lama sehingga mencapai titik asap (minyak sudah berasap) menyebabkan ketengikan dan seterusnya merosakkan kualiti minyak itu.

"Minyak masak yang rosak akan membebaskan bahan kimia berbahaya yang bersifat karsinogenik (bahan kimia penyebab kanser), meningkatkan jumlah kolesterol tidak baik dalam badan yang boleh menyekat pembuluh darah dalam badan dan seterusnya menyebabkan sakit jantung," katanya.

Tambahnya, pakar nutrisi terkenal, Priya Kathpal dari India berkata, tiada ketetapan yang jelas mengenai berapa kali minyak masak boleh digunakan semula.

"Keadaannya adalah bergantung kepada jenis

minyak yang digunakan, jangka masa minyak dipanaskan, cara memasak dan jenis makanan yang digoreng," katanya.

Beliau berkata, beberapa kajian sebelum ini membuktikan bahawa minyak sawit adalah minyak terbaik digunakan untuk menggoreng bahan makanan.

"Kajian terbaharu di China yang diterbitkan pada tahun ini mendapati bahawa minyak sawit menyebabkan pertumbuhan bakteria baik dalam usus tikus berbanding minyak canola," katanya.

Jelasnya, jenis makanan juga memainkan peranan dalam proses degradasi minyak.

"Adalah digalakkan untuk mula menggoreng makanan kering dahulu sebelum makanan basah bagi mengelakkan pertambahan kandungan wap air dalam minyak dan seterusnya menyumbang kepada kerosakan minyak itu.

"Sebagai contoh, mulakan menggoreng keropok dahulu sebelum menggoreng kentang dan akhir sekali ikan atau ayam. Dengan sedikit pengetahuan dan perancangan, kita bukan sahaja boleh menjimatkan penggunaan minyak, malah menggunakan minyak secara betul dan sihat," katanya.

Nor Nadiha turut

berkongsi cara melupuskan minyak masak terpakai iaitu melalui sistem pembuangan sisa pepejal.

"Cara membuang minyak masak terpakai dalam singki adalah cara yang salah kerana boleh menyebabkan saluran kumbahan tersumbat apabila minyak mula berubah menjadi pepejal.

"Kaedah terbaik adalah dengan penggunaan perangkap minyak (grease trap) dan mengumpul semua minyak masak terpakai sebelum dihantar ke pusat kitar semula kerana ia adalah sumber yang berpotensi untuk diproses semula menjadi biodiesel yang boleh digunakan jentera yang menggunakan enjin diesel," katanya.

Katanya, Institut Penyelidikan Produk Halal sentiasa komited untuk menyalurkan maklumat yang bermanfaat untuk masyarakat bagi mewujudkan ekosistem masyarakat yang baik.

"Kita perlu mengambil tanggungjawab penuh untuk memastikan kesihatan keluarga dan pelanggan kita terjamin dengan membekalkan makanan yang sihat.

"Selain itu, kita perlu berperanan dalam masyarakat dengan memastikan orang sekeliling tidak terjejas dengan memastikan sisa minyak dibuang dengan cara betul," katanya.